बाहर जाना और घर वापिस लौटना

जितना हो सके **कम से कम बाहर जाएँ।** और जब भी बाहर जाएँ एक साथ कई सारे काम निपटाकर आएँ।

कोशिश करें कि परिवार का या अन्य कोई **एक ही व्यक्ति** हो जो बाहर के सारे काम और ख़रीददारी आदि करे। बेहतर होगा कि ऐसा व्यक्ति कोई बुज़ुर्ग या बीमार न हो।

घर से निकलने से पहले

मास्क पहनें या चेहरे को किसी कपड़े से अच्छी तरह ढँक लें।

विकल्प के तौर पर दो जोड़ी कपड़े पहनें, ताकि ऊपर की जोड़ी को तुरन्त अलग किया जा सके।

जब बाहर हों

कोशिश करें कि किसी भी सतह को न छुएँ।

दूसरों से 2 मीटर की दूरी बरतें।

घर वापिस लौटने पर

जूते-चप्पल बाहर उतारें।

हाथ धोने व बाक़ी चीज़ों को साफ़ करने के लिए घर के मुख्य दरवाज़े के पास साबुन, पानी की एक बाल्टी और सेनेटाइज़र रखें।

पहने हुए कपड़ों और मास्क को डिटर्जेंट में भिगोएँ और/या धोएँ।

जितनी जल्दी हो सके साबुन लगाकर नहाएँ या कम से कम अपने पैरों व शरीर की सभी खुली सतहों को साबुन से अच्छी तरह धोएँ।

/indscicovid

Indian Scientists' Response to COVID-19